

Kriya Yoga



Kata Kriya berasal dari suku kata kri dalam bahasa Sansekerta berarti “tindakan”, “aktivitas”. Kriya juga berarti “Karma”. Kriya Yoga berarti, “Suatu teknik untuk menyatukan diri dengan Yang Tak Terbatas melalui usaha atau aktivitas”.

Kriya Yoga adalah teknik yang efektif untuk mengendalikan pikiran, karena disamping teknik pernapasannya yang unik, juga teknik mengalirkan energi di sepanjang shushumna yang akan membimbing pikiran mengikuti aliran energi tersebut, sehingga pikiran dapat dikendalikan sehingga tidak bergerak tak tentu arah. Seorang praktisi yang mengalami peningkatan kesadaran – atau persatuan dengan Kesadaran Murni, Tuhan – akan merasakan badannya seperti tidak bernyawa, kaku dan tanpa gerakan. Walaupun demikian, ia tetap sadar akan apapun yang terjadi atau terasa oleh badannya. Ia tidak akan kehilangan kesadaran.

Kriya Yoga merupakan suatu tehnik psikofisiologis yang sangat sederhana. Dengan teknik ini darah manusia mengalami dekarbonisasi dan disegarkan kembali dengan oksigen tambahan. Atom dari oksigen tambahan ini selanjutnya diubah menjadi aliran kehidupan (dalam bahasa sansekerta di sebut Prana) yang kemudian menyegarkan kembali otak manusia dan sentra-sentra energi yang ada dalam dirinya (7 cakra) Seorang praktisi Kriya Yoga yang telah mencapai tingkat master dapat mengubah setiap sel menjadi energi murni.

Tujuan dari Kriya Yoga ini adalah untuk mempercepat proses evolusi kesadaran manusia hingga mencapai kesadaran tertinggi. Di dalam buku ” Otobiografi seorang yogi ” karangan Paramahansa Yogananda yang dikisahkan kembali oleh Anand Krishna menyebutkan : Evolusi kesadaran manusia merupakan fenomena alami – tanpa diupayakan pun akan terjadi dengan sendirinya. Dengan latihan Kriya Yoga, kita bisa mempercepat evolusi tersebut. Evolusi alami yang terjadi selama setahun dapat dipercepat dengan latihan Kriya yoga selama setengah menit. Latihan selama delapan jam satu hari sama dengan evolusi alami yang dicapai dalam waktu seribu tahun. Apabila anda melakukannya setiap hari selama delapan jam, dalam satu tahun anda bisa memperoleh manfaat evolusi alami selama 365.000 tahun. Dalam 3 tahun anda akan mengalami evolusi yang secara alami akan menghabiskan waktu satu juta tahun!”. (diambil dari buku Otobiografi seorang yogi karangan Paramahansa Yogananda by Anand Krishna, halaman 275 – 276)

Konon Tehnik yang sangat kuno ini pernah diajarkan sendiri oleh Lord Shiva kepada Resi besar India – Agastyar ribuan tahun yang lalu, Tehnik yang sama dari Lord Kreshna ke Arjuna – kemudian diturunkan lagi ke Bogananthar – diturunkan lagi ke Babaji – dilanjutkan oleh Lahiri Mahasaya – diturunkan lagi ke muridnya yang sangat berbakat Sri Yukteswar – hingga kemudian sampai ke Paramahansa Yogananda.

Seseorang yang mempraktekkan teknik ini dengan kesungguhan serta ketulusan hati bisa terbebaskan dari hukum karma, hukum sebab akibat, baik masa lalu, masa kini dan masa yang akan datang.

Kriya Yoga adalah salah satu jenis teknik yang diberikan oleh para yogi, para master. Apabila kita mempraktekkan dengan sungguh-sungguh, perjalanan menuju kesempurnaan bisa dipercepat.

Perlu anda ketahui, Kriya Yoga bersifat karmic (tidak untuk semua orang yang menginginkannya) dan haruslah dipraktekkan di bawah bimbingan dan pengawasan seorang guru atau senior yang berpengalaman. Kriya yoga memerlukan persiapan badan dan otak calon praktisi, sekaligus pembersihan jalur-jalur shusumna (tulang belakang) yang mutlak harus dilakukan sebelum pembangkitan kundalini dan inisiasi.

Sayangnya, saya tidak dapat menjelaskan tehnik Kriya Yoga dalam ulasan ini. Latihan sebenarnya harus diberikan oleh seorang praktisi kriya Yoga yang sudah kompeten dan disebut sebagai Kriyaban atau Kriya-Yogi. Kehadiran seorang Kriyaban akan berperan sebagai katalisator. Kehadirannya, sentuhannya, sangat penting untuk memicu peningkatan kesadaran dalam diri seorang calon praktisi.

Untuk memperoleh informasi mengenai Inisiasi Kriya Yoga selanjutnya di Surabaya ,anda dapat menghubungi e-mail penulis yang ada di blog ini.



6 Responses »

Bagikan ini:

- [Facebook127](#)
-

14 Balasan ke *Kriya Yoga*

1.  *Sutanto* berkata:

[Juni 9, 2016 pukul 5:02 pm](#)

Saya seorang praktisi meditasi yg sdh berlatih puluhan tahun, saya tertarik untuk mengetahui lebih dalam tentang Kriya Yoga

Disukai oleh [1 orang](#)

[Balas](#)

- o  [kriya yoga nusantara](#) berkata:

[Juni 10, 2016 pukul 12:25 am](#)

Boleh pak Sutanto.. Apakah yg ingin diketahui mengenai Kriya Yoga?

Suka

[Balas](#)

2.  *paolo* berkata:

[Juli 8, 2016 pukul 1:24 pm](#)

Maaf..di solo ada Latihan?

Suka

[Balas](#)

- o  [kriya yoga nusantara](#) berkata:

[Juli 8, 2016 pukul 4:03 pm](#)

Sementara saat ini kami baru ada di Surabaya.. Tapi bisa juga diadakan latihan jarak jauh kalau memang berminat, dapat menghubungi kami di contact number yg ada di halaman kontak dan informasi. Namaste.

Suka

[Balas](#)

3.  *Andre* berkata:

[Juli 18, 2016 pukul 4:47 am](#)

Saya ingin belajar, bisakah? Di Surabaya di mananya bila bisa belajar?

Disukai oleh [1 orang](#)

[Balas](#)

- o  [kriya yoga nusantara](#) berkata:

[Juli 18, 2016 pukul 6:29 am](#)

Hi Mas Andre, bisa kalau mau belajar di Sby. Hub saja no hp : 08123045756.
Namaste.

Suka

[Balas](#)

4.  *Hendro* berkata:

[Juli 19, 2016 pukul 1:50 pm](#)

Selamat malam
Adakah tempat latihan di bekasi atau sekitarnya

Suka

[Balas](#)

- o  [kriya yoga nusantara](#) berkata:

[Juli 19, 2016 pukul 2:45 pm](#)

Selamat malam Pak Hendro, untuk Kriya 1 dan 2 center nya baru hanya ada di surabaya. Jadi untuk yang di luar surabaya dapat kita adakan pelatihan jarak jauh melalui media skype. Jika berminat dapat menghubungi no hp: 081-2304-5756. Namaste.

Suka

[Balas](#)

5.  [selalubahagiablog](#) berkata:

[Oktober 24, 2016 pukul 1:24 pm](#)

Sy tertarik belajar Kriya Yoga. Boleh sy hubungi bapak?

Suka

[Balas](#)

- o  [kriya yoga nusantara](#) berkata:

[Oktober 25, 2016 pukul 1:59 am](#)

Boleh.. silahkan menghubungi no contact yg ada di halaman contact dan informasi..

Suka

[Balas](#)

6.  Agus berkata:

[Maret 12, 2017 pukul 3:00 am](#)

Apakah ada di bali?

Suka

[Balas](#)

- o  [kriya yoga nusantara](#) berkata:

[Maret 13, 2017 pukul 2:56 am](#)

Sementara center Kriya Yoga Nusantara baru ada di Sby. Untuk luar kota bisa mengikuti pelatihan jarak jauh.

Suka

[Balas](#)



7. *Adi Purnomo* berkata:

[Agustus 1, 2017 pukul 3:29 pm](#)

Jadwal kriya yoga nusantara di surabaya taun 2017 kapan?

Suka

[Balas](#)



o *kriya yoga nusantara* berkata:

[September 15, 2017 pukul 11:21 pm](#)

Untuk jadwal pelatihan Kriya Yoga Nusantara dapat menghubungi Sdri Wiwin di no 0813 8301 1188